

Life Kinetik kombiniert
Wahrnehmung, Bewegung
und kognitive Aufgaben
und verbindet dadurch
Gehirnzellen, die so noch nicht
zusammengearbeitet haben.

WENN DAS GEHIRN JOGGEN GEHT

Lustig sehen sie aus, und effektiv sind sie, die Übungen, die unter dem Namen Life Kinetik bekannt sind. Das Bewegungstraining des Erfinders Horst Lutz fordert das Gehirn der Spieler und steigert dadurch ihre Handlungsfähigkeit.

Von Annette Braun

Als das Telefon klingelt und Horst Lutz die Annahmetaste drückt, meldet sich am anderen Ende der Leitung Frank Wormuth, Leiter der DFB-Fussballlehrausbildung. Er hat Neuigkeiten: „Horst, du brauchst dieses Mal nicht zum Trainerlehrgang zu kommen, um Life Kinetik vorzustellen“, sagt er. „Alle Anwärter haben bereits davon gehört.“ Seit acht Jahren reist Lutz nun schon zur Hennes-Weisweiler-Akademie des Deutschen Fussball-Bundes, um seine Übungen und deren Nutzen für das Spiel mit dem runden Leder zu präsentieren. Zum ersten Mal ist seine Expertise nicht mehr nötig, denn Life Kinetik ist in aller Munde. „Im Profibereich in Deutschland arbeiten mittlerweile 50 Prozent der Mannschaften mit Life Kinetik“, sagt Lutz. Die Trainingsmethode steht für eine Erfolgsgeschichte, die mittlerweile unter anderem in Schweden, Dänemark, Österreich, der Türkei, der Schweiz und Japan fortgeführt wird.

Life Kinetik ist ein durch körperliche Aktivitäten gefördertes Gehirntraining, das Übungen aus Wahrnehmung, Bewegung und kognitiven Aufgaben kombiniert und dadurch Gehirnzellen verbindet, die so noch nicht zusammengearbeitet haben. Die Übungen wirken sich, egal ob bei Hobbysportlern oder bei Leistungssportlern, positiv auf Konzentration, Problemlösungsfähigkeit, Reflexe, Balance, Koordination und den Umgang mit Stress aus. Bei Fussballern fördern sie ein konzentriertes Handeln bei hohem Tempo mit einer geringen Fehlerquote. Jürgen Klopp war der erste Profitrainer – damals noch in Diensten von Borussia Dortmund –, der den Vorteil von Life Kinetik für seine Mannschaft erkannte und damit eine Antwort auf die Frage erhielt: „Wie kann ich mit Fussballern arbeiten und sie besser machen, ohne sie ständig körperlich zu

belasten?“ Life Kinetik ist ein Training abseits des Platzes, das auf dem Platz hilft. Die Auswirkungen sind auf dem Spielfeld sichtbar. „Der Spieler, der in Ballbesitz ist, erhält mehr Optionen, weil sich seine Mitspieler so bewegen, dass sie den Ball auch bekommen können“, erklärt Lutz. „Der ballführende Spieler lässt sich durch dieses Mehr an Möglichkeiten aber nicht verwirren, sondern trifft die richtige Entscheidung. Das Spiel wird dadurch schneller und variabler.“

MIT KÖPFCHEN

Situationen schneller erkennen und entsprechend handeln können: Das ist der Sinn des Life-Kinetik-Trainings im Fussball. Schwierigkeiten bei der Ausführung der Übungen sind dabei absolut

erwünscht. Herausfordernd sollen sie sein, denn es geht bei der Umsetzung nicht darum, irgendetwas zu können, sondern darum, Bewegungen auszuführen, die man nicht beherrscht. Automatismen werden vermieden, dagegen sollen neue Reize produziert werden. Für Fussballspieler, die es gewohnt sind, nach Perfektion zu streben und Übungen immer so lange zu machen, bis sie sie beherrschen, ist das nur zu Beginn eine Umstellung. Die Akzeptanz unter den Spielern ist hoch, denn sie merken bereits nach kurzer Zeit, dass sich ihre Handlungsfähigkeit verbessert. „Haben die Spieler unser Credo erst einmal verinnerlicht, dann finden sie es schön und haben Spass daran, denn es ist kein Druck vorhanden. Sie müssen einmal nicht perfekt sein – ganz im



Mit Hand und Fuss Auch der Deutsche Fussball-Bund kann mit Life Kinetik etwas anfangen.



Legendäre Fantasiebegabung Der Argentinier Diego Armando Maradona bei seinem Traumtor gegen England (Viertelfinale der WM 1986).

Gegenteil: Es ist sogar von Vorteil, wenn sie es nicht sind, weil dann das Gehirn zu arbeiten beginnt“, erklärt Lutz.

Bewegungsintelligenz ist es, was Horst Lutz, der früher Jugendleiter und Trainer beim TSV 1860 München war, fördern möchte. Er zieht dazu gerne Maradonas berühmten Treffer als Beispiel heran. Der Argentinier bekam während des WM-Viertelfinals 1986 gegen England kurz vor der Mittellinie den Ball zugepasst. Er drehte sich um die eigene Achse und liess die ersten zwei Gegenspieler stehen. Maradona nahm Fahrt auf, er sprintete mit grossen Schritten an der rechten Aussenlinie entlang, den Ball immer eng am Fuss, das Spielgerät mit seiner Sohle beinahe streichelnd. Dann liess er den nächsten Gegner ins Leere laufen, zog in die Mitte und drang dort mit hohem Tempo in den Strafraum ein. Den Ball hatte er immer noch am Fuss, als ob dieser an seinen Kickschuhen kleben würde und untrennbar mit seinem Körper verbunden wäre. Er spielte den englischen Torwart aus und schob den Ball ins rechte untere Eck. Der 60-Meter-Sprint über die Hälfte des Platzes brachte Argentinien die zwischenzeitliche 2:0-Führung,

Jahre später wurde Maradonas Solo zum Tor des Jahrhunderts gewählt. „Um solche Bewegungen in die Tat umzusetzen, sind verschiedene Prozesse im Gehirn nötig. Man benötigt nicht nur die technischen Möglichkeiten, sondern auch eine gute visuelle und räumliche Wahrnehmung, um die Situation richtig einzuschätzen und entsprechend zu handeln“, sagt Lutz. Bewegungsintelligenz à la Maradona – man kann sie – so wie der argentinische Superstar – einfach besitzen, man kann sie sich aber auch mit Life Kinetik antrainieren.

IM AUGEN DES ERFOLGS

Es gibt bei den Life-Kinetik-Übungen, bei denen kleine bunte Bälle im Mittelpunkt stehen, einen koordinativen, kognitiven und einen visuellen Teil. Letzterer bereitet Fussballern – so wie fast allen anderen Leistungssportlern auch – Probleme, denn er wird in ihrem Alltag meist überhaupt nicht trainiert. Es gibt aber kaum einen Leistungssportler, der sowohl im koordinativen als auch im visuellen Part der Übungen schlecht ist. „Wenn er in einem Bereich Schwierigkeiten hat, dann gleicht er das durch Stärken im anderen aus“, weiss Lutz. Bewegungswechsel, Bewegungskette

und Bewegungsfluss, Augenfolgebewegung, peripheres Sehen und Augenfokussierung – die Strukturierung der Übungen und deren Anwendung erfolgen nach genau festgelegten Kriterien. Früher trainierte Horst Lutz noch direkt mit den Teams, doch der Zeitplan ist straff. Mittlerweile bildet er Trainer aus – es gibt schon über 3500 –, die dann bei den Vereinen den Ablauf der Übungen vorgeben, um die gewünschten Erfolge zu erzielen. Life Kinetik ist kein klassisches Fussballtraining, und genau dieser Tatsache werden Life-Kinetik-Trainer gerecht. Das macht die Übungen für die Spieler so reizvoll.

Das Bewusstsein der Fussballlehreranwärter beim DFB für Life Kinetik zeigt, dass die Verantwortlichen erkannt haben, dass der Kopf noch einer der wenigen Bereiche im Fussball ist, der noch nicht perfektioniert wurde. Ein Bereich daher, in dem sich Spieler noch entscheidend verbessern können. Es gibt in jedem Klub Konditions- und Torwarttrainer, es gibt Techniker, Ernährungsberater und in immer mehr Vereinen nun also auch Gehirntrainer. Life Kinetik kann im Spitzenbereich des Fussballs, in

„Ich hoffe, dass bei der Einstellung eines Trainers Life Kinetik dereinst ein Kriterium sein wird.“

Horst Lutz, Life-Kinetik-Ausbilder

dem die Physis der Spieler nahezu identisch ist, ein Baustein zum Erfolg sein. Ein Baustein, der am Ende über Sieg und Niederlage entscheidet. „Ich hoffe, dass bei der Einstellung eines Trainers Life Kinetik dereinst ein Kriterium sein wird“, formuliert Lutz seine Ziele. So geschehen im vergangenen Sommer beim Hamburger SV in der Bundesliga, als Coach Bruno Labbadia einen Kotrainer suchte und Life-Kinetik-Kenntnisse zur Voraussetzung für die Einstellung machte.

Horst Lutz' Telefon klingelt erneut, er ist ein gefragter Mann. Life Kinetik steht nun auch in den USA in den Startlöchern, und im Mai geht es für ihn nach Liverpool. Jürgen Klopp hat gerufen, denn er will die koordinative Bewegungsschule nach England bringen. So, dass er auch bei den Reds wie zu alten Dortmunder Zeiten nach einer gelungenen Aktion sagen kann: „Dieses Tor, Horst, dieses Tor entstand dank Life Kinetik.“



DIE STANDARDÜBUNG

Man nimmt zwei kleine Bälle, einen in die linke, einen in die rechte Hand. Dann wirft man die Bälle parallel ca. 10 cm in die Höhe, kreuzt die Hände und fängt die Bälle wieder auf. Aus dieser Stellung wirft man die Bälle erneut ca. 10 cm parallel nach oben und fängt sie in der Ausgangsposition mit nicht überkreuzten Armen wieder auf.